

Γιόγκα για παιδιά

Καρκαλέτση Σοφία & Σπάρταλη Ιωάννα

Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής, ΕΕΕΕΚ Ν. Ηρακλείου

Η γογα είναι συνυφασμένη στο μυαλό μας με τη **χαλάρωση** και την **ηρεμία**. Γι' αυτό και η επιλογή της ως **γυμναστική για τα παιδιά** φαντάζει ιδανική. Πέρα όμως από τη αγχολυτική της ιδιότητα, η γογα στα παιδιά είναι επίσης ιδανική και για την **βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης** με πολλά οφέλη για την υγεία. Μελέτες έχουν δείξει ότι βοηθάει μεταξύ άλλων στη βελτίωση των συμπτωμάτων του άσθματος, στο στομαχόπονο και τους πονοκεφάλους, στην ισορροπία αλλά και στη διάσπαση προσοχής. Μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολο τόσο σπíti σας, όσο και σε εξωτερικό χώρο, καθώς αυτό που χρειάζεται μόνο είναι ένα στρωματάκι γυμναστικής.

Παρακάτω επιλέγουμε και σας προτείνουμε μερικές ωραίες ασκήσεις γογα από το youtube για να δοκιμάσετε με τα δικά σας παιδιά:

<https://www.youtube.com/embed/CXs4OiaW5U4?feature=oembed>

